

**DEFESA PESSOAL PARA MULHERES: UMA PROPOSTA DE ENSINO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA**

Jaqueline De Farias Muniz (jaquelinemuniz03@ufrj.br)

Victor Ferreira (victor.fsm@ufrj.br)

Camila Borges Ribeiro (caborgesribeiro@ufrj.br)

O ensino das lutas constitui um desafio significativo na Educação Física, especialmente para o público feminino, devido aos estereótipos e desigualdades de gênero que ainda permeiam esse campo. Este estudo teve como objetivo analisar evidências científicas acerca da inserção defesa Pessoal para Mulheres, considerando aspectos sociais, pedagógicos e culturais. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada entre setembro e outubro de 2025, compreendendo as etapas de formulação do problema, definição dos critérios de inclusão e exclusão, coleta e análise dos dados. A busca foi conduzida nas bases SciELO e Periódicos CAPES, utilizando os descritores “mulheres”, “gênero feminino”, “artes marciais”, “lutas”, “jiu-jitsu”, “educação física” e “preconceito”, combinados pelos operadores booleanos “AND” e “OR” no arco temporal de 2010 a 2025. Foram incluídos estudos completos e revisados por pares que abordassem a temática de gênero nas artes marciais sob perspectivas pedagógicas e sociais, sendo selecionados cinco trabalhos. A análise de conteúdo revelou três eixos principais: o histórico de exclusão e estigmatização das mulheres nas lutas, as experiências contemporâneas de resistência e empoderamento, e as práticas pedagógicas que promovem a equidade de gênero. Os resultados indicam que,

embora as mulheres conquistem cada vez mais espaço nas lutas, persistem barreiras simbólicas e estruturais sustentadas por estereótipos. Conclui-se que o ensino das lutas, quando fundamentado em uma pedagogia crítica e libertadora, representa uma prática transformadora capaz de fomentar a igualdade, fortalecer a autodefesa e contribuir para o empoderamento feminino, convertendo o tatame em um espaço de emancipação e protagonismo social.

Palavras-chave: palavras-chave: mulheres; artes marciais; educação física; empoderamento; igualdade de gênero.